

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pernikahan sebagai salah satu proses pembentukan keluarga, merupakan perjanjian yang sakral (*mitsaqan ghalidha*) antara suami dan istri. Perjanjian sakral ini merupakan prinsip universal yang terdapat disetiap tradisi keagamaan. Dengan ini pula pernikahan dapat menuju terbentuknya rumah tangga yang sakinah.

Keluarga merupakan organisasi sosial paling penting dalam kelompok sosial. Keluarga lembaga paling utama dan paling bertanggung jawab ditengah masyarakat dalam menjamin kesejahteraan sosial dan kelestarian biologis anak manusia. Karena ditengah keluarga ini anak manusia di lahirkan serta dididik sampai menjadi dewasa.

Meskipun dalam kenyataannya suatu pernikahan tidak selamanya berjalan sesuai harapan. Perbedaan suami dan istri dalam sebuah rumah tangga sering memunculkan masalah dalam rumah tangganya. Apabila dalam sebuah hubungan rumah tangga tidak bisa mengatasi masalah, maka pernikahan yang dijalani selama ini bisa berakhir dengan perceraian. Perceraian terjadi dikarenakan adanya salah satu pihak yang melakukan perselingkuhan, suami tidak memberi nafkah baik lahir batin kepada istri, terjadi penganiayaan yang membahayakan kesehatan salah satu pihak.

Berdasarkan data yang peneliti kumpulkan dari Badan Pusat Statistik Kabupaten Jepara, pada tahun 2019 diketahui jumlah perceraian mencapai 2238 kasus perceraian. Distribusi angka tersebut peneliti sajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 1.1 Banyaknya Perkara yang Diputus Pengadilan Agama Kabupaten Jepara pada Tahun 2019

Macam Perkara	Bulan												Jumlah
	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Agt	Sep	Okt	Nov	Des	
1 Cerai Talak	51	60	49	54	37	59	62	83	72	69	78	67	741
2 Cerai Gugat	156	124	108	144	124	157	101	106	109	156	110	102	1497
Jumlah	207	184	157	198	161	216	163	189	181	225	188	169	2238

Berdasarkan tabel di atas, dapat dicermati bahwa disetiap bulannya Pengadilan Agama kabupaten Jepara memutuskan gugatan cerai para istri lebih dari 100 perkara. “Bulan perceraian” tertinggi terjadi pada bulan Juni, disusul Januari, dan Agustus yang lebih dari 180 kasus.

Ketika telah bercerai pria cenderung bergantung secara emosional dengan istrinya, ketika masih menikah pria lebih banyak bergantung segala sesuatu pada istri. Setelah bercerai, suami menjadi kurang mandiri dalam kegiatan tertentu seperti mengepak perlengkapan, disiapkan sarapan atau makan dan masih banyak lagi. Akibatnya saat bercerai, pria menjadi lebih rapuh karena kehilangan sosok istri tempatnya selama ini bergantung (Octavia: 2018).

Selain pria, wanita juga mengalami permasalahan ketika bercerai. Nagari (2017) menyebutkan:

Setelah bercerai interaksi dengan keluarga menjadi lebih dekat sementara dengan masyarakat sedikit mengalami kesulitan berinteraksi yang kemudian dapat diatasi istri dengan melakukan penyesuaian diri. Bagi kondisi ekonomi istri, terjadi perubahan pada perilaku ekonomi yang sebelumnya sebagai ibu rumah tangga yang hanya menerima penghasilan dari suami namun setelah bercerai mencari penghasilan sendiri.

Bagi kondisi psikologis istri, setelah bercerai istri merasa terbebas dari tekanan psikis dalam hidup berumah tangga. Namun disamping itu sikap masyarakat yang masih memandang perceraian sebagai suatu aib ikut menentukan perasaan istri dalam penyesuaian perceraianya. Istri merasa tidak nyaman

dalam melakukan aktivitas sehari-hari sehingga penyesuaian dengan masyarakat dilakukan agar mendapatkan kenyamanan dalam hidup bermasyarakat.

Kasus perceraian yang menonjol saat ini adalah kasus cerai gugat yang dianggap sebagai sesuatu yang tidak baik walaupun akhirnya dikembalikan kepada kondisi keluarga masing-masing pasangan yang bercerai. Dari perspektif laki-laki, banyak berbagai faktor yang menyebabkan seorang istri akhirnya dapat menggugat cerai suaminya, sehingga suami pada akhirnya akan pasrah dengan keputusan pengadilan, walaupun akhirnya keputusan bercerai kembali lagi atas dasar persetujuan laki-laki.

Dalam pandangan laki-laki, istri yang menggugat cerai suami dianggap sebagai hal yang buruk karena berani menggugat cerai suami. Apabila dari sudut pandang perempuan dan anak sendiri, hal tersebut berkaitan dengan perubahan sikap dari diri perempuan yang saat ini telah bekerja di luar rumah karena tanggung jawab keluarga, pola konsumsi, persiapan pendidikan, hak-hak hukum, serta kesempatan kerja (Ollenburger dan Moore, 2002). Sehingga, perempuan telah berani menggugat cerai laki-laki karena telah merasa mampu dan bisa hidup mandiri tanpa tergantung pada suami yang dianggap tidak mampu menyejahterakan perempuan.

Berbagai pandangan buruk dialami oleh perempuan yang bercerai, penelitian yang dilakukan Karvistina (2011) menjelaskan:

Sebagian anggota masyarakat berpersepsi bahwa janda merupakan seseorang yang harus lebih dipantau, diperhatikan, dan dijaga karena cenderung riskan, terutama janda yang masih muda. Selain itu, masih ada anggapan umum masyarakat bahwa janda lebih cenderung dicap atau diberi label sebagai perusak hubungan suami istri orang lain dan sebagai penggoda, akan tetapi masyarakat setempat masih menanggapi hal tersebut dengan bijak dengan melihat latar belakangnya terlebih dahulu. Di sisi lain, masyarakat menilai

bahwa kaum janda pantas diteladani karena ketegaran dan kekuatan mereka dalam melanjutkan hidup tanpa suami.

Pemberian label atau *labelling* pada seorang janda seperti yang disampaikan oleh Karvistina di atas banyak sekali terjadi di sekitar kita. Perempuan yang telah menjanda saat ini banyak dipersepsikan buruk oleh masyarakat. Tidak sedikit para janda yang “menutup telinga” dengan predikat buruk masyarakat. Tetapi tidak sedikit yang terganggu dengan predikat tersebut.

Gangguan pada psikis wanita tersebut umumnya disebut kecemasan sosial. Kecemasan sosial adalah perasaan tak nyaman dalam kehadiran orang-orang lain, yang selalu disertai oleh perasaan malu, yang ditandai dengan kejanggalan atau kekakuan, hambatan, dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial (Dayakisni dan Hudainah, 2009: 48).

Mendapatkan status janda di usia relatif muda memang sangat tidak menyenangkan. Hal tersebut dialami oleh seorang perempuan muda yang beralamat di Kecamatan Jepara, perempuan tersebut baru bercerai pada bulan November 2019 lalu. DSP adalah satu diantara sekian banyak perempuan muda di Jepara yang memilih mengakhiri masa indah bersama suami. Perempuan yang telah dua tahun mengarungi masa indah rumah tangga bersama suami ini akhirnya melayangkan gugatan cerai disebabkan sang suami tidak bisa meninggalkan mantan pacarnya.

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa DSP beranggapan bahwa yang dihubungi oleh suaminya adalah teman atau rekan kerjanya. Tetapi lambat laun DSP penasaran dan mencoba mengecek setiap pesan dan daftar orang yang dihubungi oleh suaminya, dan ternyata orang yang selalu dihubungi adalah mantan

pacar sang suami. Perasaan DSP ketika mendengar putusan pengadilan yang menyatakan mereka resmi berpisah membuat perasaan DSP lega.

Tetapi dalam lubuk hatinya DSP merasa sedih karena kehilangan orang yang sangat disayanginya selama ini. Ada yang mengatakan alasan sang mantan suami berselingkuh karena DSP belum mampu memiliki keturunan. Kemudian ada yang mengatakan DSP dan suaminya sudah lama tidak serumah, sejak pertama kali menikah. Terlebih persepsi masyarakat yang memandang janda sebagai predikat yang sangat buruk, yaitu kerap dicap sebagai perebut suami orang, dan perempuan murahan.

Berdasarkan hasil observasi, setelah menjalani proses gugatan perceraian di Pengadilan Agama perlahan kepribadian DSP mulai berubah. DSP menjadi pribadi yang terbuka dengan pengalaman baru, DSP mulai menghabiskan waktunya di luar rumah untuk bekerja, berkumpul dengan teman-temannya, merias diri sebagai bentuk pelepasan beban selama menikah. Tetapi anggapan masyarakat kepada DSP jauh dari harapan. Banyak warga sekitar rumah DSP dan kenalan DSP menganggap DSP keluar untuk mencari pasangan baru, dan merias diri untuk mendapatkan perhatian dari orang lain.

Berbagai tanggapan negatif tersebut dirasakan betul oleh DSP, awalnya DSP mengambil sikap tidak acuh, tetapi seiring berjalannya waktu DSP merasa tidak nyaman ketika harus berbaur dengan beberapa warga di sekitar rumah untuk bercengkrama, karena takut menjadi bahan gunjingan.

DSP juga membatasi komunikasi dengan orang-orang terdekatnya dengan alasan menjaga “nama baik” DSP sendiri dan orang tersebut. DSP beranggapan

bahwa selama orang lain masih menganggap dirinya sebagai janda yang tidak baik, maka DSP tidak akan membuka komunikasi terhadap orang lain secara personal dan dalam kelompok.

Salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang dapat membantu DSP agar lepas dari kecemasan sosial yaitu layanan konseling individual. Dalam layanan konseling individual terdapat beberapa pendekatan atau teknik konseling yang dapat digunakan salah satunya *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Oemarjoedi (2003: 14) menjelaskan CBT sebagai berikut:

Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (kognitif-behavioral) ini berusaha untuk mengintegrasikan teknik-teknik terapeutik yang berfokus untuk membantu individu melakukan perubahan-perubahan, tidak hanya perilaku nyata tetapi juga dalam pemikiran, keyakinan, dan sikap yang mendasarinya. Terapi kognitif-behavioral memiliki asumsi bahwa pola pikir dan keyakinan mempengaruhi perilaku, dan perubahan pada kognisi ini dapat menghasilkan perubahan perilaku yang diharapkan.

Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* dalam penelitian ini dipadukan dengan teknik desensitisasi sistematis. Desensitisasi sistematis adalah salah satu teknik yang paling luas digunakan dalam terapi tingkah laku. Desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif, dan menyertakan pemunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan itu. Waruwu (2004: 18) menyatakan bahwa desensitisasi dapat menghilangkan kecemasan dan *stress* yang diakibatkan oleh kejadian-kejadian negatif.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti menyusun judul penelitian “Mengatasi Kecemasan Sosial pada Wanita Pasca Perceraian di

Kabupaten Jepara melalui Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* teknik Desensitisasi Sistematis”.

1.2 Fokus dan Lokus Penelitian

1.2.1 Fokus Penelitian

Penelitian ini berfokus pada pemberian konseling kepada DSP seorang perempuan yang pada bulan November 2019 resmi menyandang status janda, setelah menggugat cerai suaminya yang diketahui masih memiliki hubungan dengan mantan pacarnya. Setelah mendapatkan status janda, DSP memang mengaku merasakan lega, tetapi juga merasa kehilangan seseorang yang selama ini dicintainya. Ketika memutuskan menggugat cerai suaminya, DSP mengaku sudah siap dengan segala resiko kedepannya. Termasuk *statement* di masyarakat yang masih memandang janda sebagai perempuan yang “penuh perhatian”. Lambat laun perasaa DSP mulai tertekan dan tidak nyaman, sehingga menimbulkan kecemasan ketika berada dalam lingkup sosialnya di masyarakat.

1.2.2 Lokus Penelitian

Penelitian ini dilakukan di wilayah di Kecamatan Jepara, Kabupaten Jepara, dengan mengambil DSP sebagai subjek penelitian, yaitu perempuan yang mengalami kecemasan sosial setelah bercerai.

1.3 Rumusan Masalah

Peneliti memberikan rumusan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Faktor-faktor apa saja yang memengaruhi kecemasan sosial pada wanita pasca perceraian?

2. Apakah kecemasan sosial pasca perceraian dapat diatasi melalui pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* teknik desensitisasi sistematis?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu:

1. Menemukan faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan sosial pasca perceraian.
2. Mengatasi kecemasan sosial pasca perceraian melalui pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* teknik desensitisasi sistematis.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.5.1 Manfaat Teoritis

Memberikan wawasan keilmuan dalam bimbingan dan konseling, lebih khusus tentang penerapan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* teknik desensitisasi sistematis dalam mengurangi kecemasan sosial pada wanita pasca perceraian di Kabupaten Jepara, serta memberikan kekayaan penerapan layanan bimbingan dan konseling dalam lingkup luar sekolah.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Konseli

Konseli mampu mengurangi kecemasan sosial yang dialami setelah menjalani perceraian.

2. Keluarga

Keluarga dapat menjadikan hasil penelitian sebagai acuan dalam mendampingi perkembangan psikis konseli pasca perceraian.

3. Peneliti

Peneliti dapat menerapkan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* teknik desensitisasi sistematis sehingga dapat membantu untuk memecahkan masalah kecemasan sosial yang dialami oleh wanita pasca perceraian.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Berdasarkan judul penelitian “Mengatasi Kecemasan Sosial Pasca Perceraian melalui Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* teknik desensitisasi sistematis”, maka ruang lingkup dalam penelitian ini adalah menyajikan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* teknik desensitisasi sistematis dalam mengatasi kecemasan sosial pada wanita pasca perceraian, yang dilaksanakan Kecamatan Jepara, Kabupaten Jepara, di tahun 2019/2020.

